Ingrédients pour 12 parts :

Pour la pâte :

- 200 g de farine
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 1 œuf frais
- zeste râpé d'1 citron non traité
- 75 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 75 g de beurre
- graisse pour le moule

Pour la garniture :

- 550 g de pommes acidulées
- jus d'1 citron
- 2 œufs frais
- 500 g de fromage blanc maigre
- 1 pincée de sel
- 1 gousse de vanille
- 150 ml de lait
- 8 cuil. s. d'huile
- 125 g de crème fraîche (24 % m.g.)
- 140 g de miel
- 1 sa. de poudre de flan goût vanille
- 2-3 cuil. s. de gelée de pomme

Chaque part renferme 9 g de protéines, 13 g de graisse, 37 g de glucides = 350 kcal = 1.465 kjoules.

Préparation :

1 Préparer une pâte brisée avec les ingrédients indiqués, la ramasser en boule, couvrir et laisser reposer 30 min. au froid.

2 Garniture : laver 400 g de pommes, les couper en quatre, épépiner et couper en fines tranches, les arroser de jus de citron. Travailler les œufs, le fromage blanc, le sel, la pulpe de vanille, le lait, l'huile, la crème, le miel et la poudre de flan. Incorporer les tranches de pomme.

3 Abaisser la pâte en un cercle de 32 cm Ø et en foncer un moule à manqué graissé (26 cm Ø). Verser la préparation au fromage dans le moule et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 175°, four à chaleur tournante 160°, gaz t° 2.
Temps de cuisson : 60-75 min.

Couvrir de papier sulfurisé à 45 min. de cuisson.

4 Laver les pommes restantes, les couper en quatre, épépiner, couper en fines tranches et les disposer sur le dessus de la tarte. Chauffer la gelée de pomme et en napper les pommes.



Photo : CMA

Tarte au fromage à la pomme

Ingrédients pour 12 parts :

Pour la pâte :

200 g de farine
50 g de fécule (Mondamin)
1 pincée de levure chimique
1 œuf
60 g de sucre
125 g de margarine
Pour la garniture :
125 g de margarine ramollie
200 g de sucre
zeste râpé d'1 citron non traité
1 sa. de sucre vanillé
4 œufs
60 g de fécule
1 kg de fromage blanc maigre
150 g de mûres fraîches
1 cuil. à café de sucre glace pour saupoudrer

Chaque part renferme 16 g de protéines, 18 g de graisse, 46 g de glucides = 419 kcal = 1.744 kjoules.

Préparation :

1 Mettre farine, fécule et levure dans une jatte et mélanger. Ajouter l'œuf, le sucre et la margarine et pétrir avec l'élément pétrisseur du batteur électrique réglé sur vitesse min. Pétrir ensuite la pâte brièvement avec les mains et laisser reposer 30 min. au réfrigérateur.

2 Abaisser la pâte et en foncer un moule à manqué graissé (26 cm Ø) en relevant un bord.

3 Battre la margarine en mousse avec le sucre, le zeste de citron et le sucre vanillé. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Ajouter les jaunes à la margarine. Tamiser la fécule sur la préparation et soulever à la spatule. Incorporer le fromage blanc. Battre les blancs en neige et les soulever dans l'appareil. Ajouter les mûres en soulevant délicatement.

4 Répartir la préparation sur la pâte, lisser et enfourner au 2e échelon.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 175°, four à chaleur tournante 150°, gaz t° 2.

Temps de cuisson : 75 min.

5 Eteindre le four, laisser reposer le gâteau un moment en entrouvrant la porte du four. Le sortir et laisser refroidir parfaitement. Démouler et saupoudrer de sucre glace au moment de servir.



Photo : Mondamin

Tarte au fromage à la mûre

Gâteau au fromage à la framboise



Ingrédients pour 12 parts :

- 3 œufs frais
- 100 g de beurre
- 150 g de sucre
- 2 cuil. s. de rhum
- 500 g de fromage blanc (10 % m.g.)
- 75 g de fécule
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 300 g de framboises surgelées
- 3 feuilles de gélatine translucide
- 225 g de gelée de framboise
- 1/2 pot de crème fleurette (100 g)
- 50 g de noisettes effilées
- 10 g de chocolat de couverture blanc
- graisse et chapelure pour le moule

Chaque part renferme 12 g de protéines, 15 g de graisse, 33 g de glucides = 327 kcal = 1.373 kjoules.

Préparation :

1 Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Battre le beurre en mousse avec 75 g de sucre et les jaunes d'œufs. Incorporer rhum, fromage blanc, fécule et levure. Battre les blancs en neige avec le reste de sucre, soulever à la préparation précédente. Réserver 13 belles framboises, adjoindre le reste de framboises à la pâte.

2 Verser la pâte dans un moule à manqué (26 cm Ø) graissé et saupoudré de chapelure et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 175°, four à chaleur tournante 160°, gaz t° 2.
Temps de cuisson : 60-75 min.

A 45 min. de cuisson couvrir avec du papier sulfurisé.
Laisser refroidir dans le moule.

3 Faire détremper la gélatine pend. 5 min. dans de l'eau froide. Chauffer la gelée de framboise, presser la gélatine et la faire dissoudre dans la gelée. Laisser tiédir et napper le gâteau. Mettre au réfrigérateur dans le moule jusqu'à ce que le nappage soit pris. Démouler.

4 Battre la crème fleurette en chantilly, décorer le gâteau de rosaces et poser une framboise sur chaque rosace de crème. Souder les noisettes effilées sur le bord du gâteau. Répartir des copeaux de chocolat blanc dans le milieu.

Gâteau au fromage à l'abricot et pistaches



Ingrédients pour 16 parts :

Pour la pâte :

- 175 g de margarine
- 150 g de sucre
- 3 oeufs
- 75 g de fécule (Mondamin)
- 200 g de farine
- 1 cuil. à café rase de levure chimique
- sel
- 2 cuil. s. de lait

Pour la garniture :

- 150 g de margarine
- 100 g de sucre
- 1 sa. de sucre vanillé
- 2 œufs
- 750 g de fromage blanc maigre
- 100 g de fécule (Mondamin)
- 1 cuil. à café rase de levure chimique
- 750 g d'abricots (en boîte)
- 50 g de pistaches hachées
- 3 cuil. s. de confiture d'abricot

Chaque part renferme 8 g de protéines, 9 g de graisse, 24 g de glucides = 220 kcal = 924 kjoules.

Préparation :

1 Mettre la margarine ramollie dans une jatte, ajouter sucre, œufs, fécule, farine, levure, 1 pincée de sel et le lait et pétrir avec l'élément pétrisseur du batteur électrique à vitesse max. pend. env. 2 min. Etaler la pâte sur une plaque à pâtisserie bien graissée et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 175-200°, four à chaleur tournante 150-175°, gaz t° 2-3.
Temps de cuisson : 10-15 min.

2 Garniture : mettre graisse, sucre, sucre vanillé, œufs, fromage blanc, fécule et levure dans une jatte et travailler avec le batteur électrique à vitesse max.

3 Répartir l'appareil sur le fond précuit. Garnir d'abricots égouttés, côté bombé vers le bas, remplir les trous de pistaches et poursuivre la cuisson.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 175-200°, four à chaleur tournante 150-175°, gaz t° 2-3.
Temps de cuisson : 40-45 min.

4 Délayer la confiture d'abricot avec 1 cuil. s. d'eau et en napper le gâteau à la sortie du four.

Ingrédients pour 12 parts :

Pour la pâte :

300 g de farine de blé (type 405)
100 g de sucre
1 sa. de sucre vanillé
1 pincée de sel
2 œufs
200 de beurre froid
farine pour le plan de travail

Pour la garniture :

1 boîte de pêches (= 820 g)
1 kg de fromage blanc maigre
8 œufs
300 g de sucre
2 cuil. s. de farine (type 405)
200 g de crème fleurette
graisse pour le moule

Chaque part renferme 21 g de protéines, 25 g de graisse, 63 g de glucides = 564 kcal = 2.363 kjoules.

Préparation :

1 Pâte : mettre farine, sucre, sucre vanillé, sel et œufs dans une jatte, ajouter le beurre coupé en morceaux et pétrir le tout jusqu'à obtention de grumeaux. Verser ces grumeaux sur le plan de travail et pétrir rapidement à la main, ramasser en boule, l'envelopper dans du film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur env. 30 min.

2 Garniture : égoutter les pêches, les couper en tranches. Délayer le fromage blanc avec les œufs, le sucre et la farine. Battre la crème fleurette en chantilly, l'incorporer à l'appareil.

Abaisser la pâte sur le plan de travail fariné et en foncer un moule à manqué graissé (26 cm Ø) en relevant un bord d'env. 5 cm. Piquer le fond avec une fourchette. Garnir de pêches, répartir la préparation au fromage sur les fruits et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 150°, four à chaleur tournante 130°, gaz t° 1.
Temps de cuisson : 70-80 min.

3 À la fin du temps de cuisson éteindre le four et laisser reposer le gâteau env. 30 min. en entrouvrant la porte du four. A la sortie du four décoller le bord avec un couteau pointu, laisser refroidir complètement. Saupoudrer éventuellement de sucre glace.



Photo : Goldpuder

Tarte au fromage à la pêche

Ingrédients pour 12 parts :

Pour la pâte :

- 250 g de farine
- 1/2 cuil. à café de levure chimique
- 120 g de margarine allégée
- 60 g de sucre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 1 cuil. à café de zeste râpé de citron
- 3 cuil. à café de noix de coco râpée

Pour la garniture :

- 3 œufs
- 500 g de fromage blanc (Weight Watchers)
- 2 cuil. s. de poudre de flan à la vanille
- 3 cuil. s. de semoule de blé
- 1 cuil. s. de sirop de noix de coco
- 250 g d'ananas frais
- quelques gouttes d'édulcorant liquide

Chaque part renferme 10 g de protéines, 7 g de graisse, 33 g de glucides = 220 kcal = 930 kjoules.

Préparation :

1 Mélanger la farine avec la levure, répartir la margarine coupée en morceaux sur le mélange, ajouter sucre, œuf, sel, zeste de citron et noix de coco et pétrir le tout. Envelopper la pâte dans du film alimentaire et laisser reposer au froid env. 30 min.

2 Abaisser la pâte, en foncer un moule à manqué (26 cm Ø) recouvert de papier sulfurisé en relevant un bord et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 180°, four à chaleur tournante 160°, gaz t° 3.
Temps de cuisson : 15-20 min.

3 Garniture : séparer les blancs des jaunes d'œufs. Travailler les jaunes avec le fromage blanc, la poudre de flan, la semoule et le sirop de coco. Couper l'ananas en petits cubes, les adjoindre à la préparation. Battre les blancs en neige, les soulever à l'appareil, sucrer à l'édulcorant. Répartir la préparation sur la pâte et poursuivre la cuisson.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 180°, four à chaleur tournante 160°, gaz t° 3.
Temps de cuisson : 50 min.



Tarte au fromage « Aloha »

Tartelettes au citron



Ingrédients pour 8 tartelettes :

Pour la pâte :

- 200 g de farine
- 100 g de margarine à pâtisserie
- 1 œuf
- 50 g de sucre
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 1 citron vert
- 250 g de fromage blanc maigre
- 150 g de yaourt
- 150 g de sucre
- 3 œufs
- 4 oranges
- 4 pamplemousses

Chaque tartelette renferme 13 g de protéines, 14 g de graisse, 70 g de glucides = 479 kcal = 1.999 kjoules.

Préparation :

1 Mettre la farine dans une jatte, répartir la margarine coupée en cubes sur la farine, ajouter l'œuf brouillé, le sucre et le sel et pétrir avec l'élément pétrisseur du batteur électrique. Envelopper la pâte dans du film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur env. 30 min.

2 Diviser la pâte en 8 portions égales et abaisser chaque portion en un cercle de 15 cm Ø. Foncer 8 moules à tartelettes (12 cm Ø) graissés en relevant un bord d'1,5 cm.

3 Rincer le citron vert à l'eau très chaude, l'essuyer, râper le zeste puis presser le jus. Travailler le fromage blanc avec le yaourt, le sucre, les œufs, le jus et zeste de citron au batteur électrique. Répartir la préparation dans les moules et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 175°, four à chaleur tournante 150°, gaz t° 2.
Temps de cuisson : 45 min.

Laisser refroidir les tartelettes.

4 Eplucher les oranges et les pamplemousses en enlevant toute la peau blanche, lever les filets. Garnir les tartelettes de fruits au moment de servir.

Gâteau au fromage grand format



Ingrédients pour 16 parts :

Pour la pâte :

200 g de farine
100 g de fécule (Mondamin)
2 œufs
100 g de sucre
150 g de margarine

Pour la garniture :

4 œufs
100 ml de lait
1 kg de fromage blanc maigre
150 g de sucre
60 g de fécule (Mondamin)
1 pincée de sel
1 gousse de vanille
60 g de margarine
200 g d'abricots secs
sucre glace pour saupoudrer

Chaque part renferme 13 g de protéines, 13 g de graisse, 44 g de glucides = 352 kcal = 1.477 kjoules.

Préparation :

1 Mettre la farine et la fécule dans un saladier, ajouter œufs, sucre et margarine ramollie et pétrir le tout au batteur électrique réglé sur vitesse min. Laisser reposer la pâte au froid min. 30 min.

2 Abaisser la pâte sur le plan de travail fariné, la poser sur une paque à pâtisserie graissée en relevant un bord d'env. 2 cm.

3 Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Battre les blancs en neige.

Battre le fromage blanc avec le lait, le sucre, la fécule, le sel, la pulpe de vanille, la margarine et les jaunes d'œufs. Couper les abricots en dés, les incorporer. Soulever les blancs en neige en dernier.

4 Répartir l'appareil sur la pâte, lisser et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 200°, four à chaleur tournante 175°, gaz t° 3.
Temps de cuisson : 40 min.

Saupoudrer le gâteau de sucre glace au moment de servir.

Ingrédients pour 12 parts :

Pour la pâte :

- 200 g de farine
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de levure chimique
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 100 g de margarine à pâtisserie

Pour la garniture :

- 1 cuil. s. de poudre d'amandes
- 1 boîte d'abricots (poids égoutté 540 g)
- 500 g de fromage blanc maigre
- 200 ml de crème fleurette
- 2 œufs
- 100 g de sucre
- 1 sa. de sucre vanillé
- 2 cuil. s. de poudre de flan à la vanille

Chaque part renferme 10 g de protéines, 14 g de graisse, 37 g de glucides = 332 kcal = 1.388 kjoules.

Préparation :

1 Préparer une pâte avec les ingrédients indiqués en pétrissant au batteur électrique, la ramasser en boule et laisser reposer au froid env. 1h.

2 Couvrir le fond d'un moule à manqué (d'env. 24 cm Ø) de papier sulfurisé. Foncer le moule de pâte en relevant un bord et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 200°, four à chaleur tournante 175°, gaz t° 3.
Temps de cuisson : 10 min.

3 Laisser tiédir le gâteau puis le saupoudrer de poudre d'amande.

4 Bien égoutter les abricots. Délayer le fromage blanc avec la crème. Battre les œufs en mousse avec le sucre et le sucre vanillé, incorporer le mélange avec la poudre de flan au fromage blanc. Disposer les abricots sur le fond du gâteau, répartir la préparation précédente sur les fruits et poursuivre la cuisson.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 200 , four à chaleur tournante 175°, gaz t° 3.
Temps de cuisson : 20 min.

5 Réduire la t° et terminer la cuisson.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 170°, four à chaleur tournante 145°, gaz t° 2.
Temps de cuisson : 45-50 min.

Laisser refroidir le gâteau dans le moule.



Tarte au fromage et à l'abricot

Ingrédients pour 12 parts :

Pour la pâte :

- 200 g de farine
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 75 g de sucre
- 1 sa. de sucre vanillé
- 100 g de beurre
- 1 œuf
- graisse pour le moule

Pour la garniture :

- 3 poires mûres
- 150 g de cranberries confites
- 250 g de fromage blanc
- 100 g de sucre
- 200 g de mascarpone
- 4 jaunes d'œufs
- 1/4 cuil. à café de cannelle
- zeste râpé d'1 citron non traité
- 2 cuil. s. de poudre de flan à la vanille
- 4 blancs d'œufs
- 4 cl d'eau-de-vie de poire
- à loisir des amandes effilées

Chaque part renferme 8 g de protéines, 18 g de graisse, 32 g de glucides = 328 kcal = 1.367 kjoules.

Préparation :

1 Préparer une pâte brisée avec les ingrédients indiqués, en foncer un moule à manqué graissé (26 cm Ø) en relevant un bord.

2 Peler les poires, les couper en deux, épépiner et couper en tranches. Les mélanger avec les baies et répartir sur la pâte.

3 Délayer le fromage blanc avec le sucre, le mascarpone, les jaunes d'œufs, la cannelle, le zeste de citron et la poudre de flan. Battre les blancs en neige, les incorporer à la préparation avec l'eau-de-vie. Etaler sur les fruits, garnir éventuellement d'amandes.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 200°, four à chaleur tournante 180°, gaz t° 4.
Temps de cuisson : 45-55 min.

4 Eteindre le four et laisser le gâteau reposer 10 min. dans le four.

Conseil: la pâte brisée sera plus croustillante et moins friable si vous pétrissez 1/3 de pâte à brioche avec 2/3 de pâte brisée. La pâte à brioche peut être de la pâte surgelée et décongelée ou préparée fraîche.



Gâteau au mascarpone, poires et cranberries

Gâteau au fromage blanc et fruits



Ingrédients pour 24 parts :

Pour la pâte :

200 g de beurre
200 g de sucre
4 œufs frais
pulpe d'une gousse de vanille
jus et zeste râpé d'1 citron non traité
275 g de farine
1 cuil. à café de levure chimique

Pour la garniture :

425 g de sucre
6 œufs
1 kg de fromage blanc (20 %)
jus et zeste râpé d'1 citron non traité
125 g de semoule de blé
1 cuil. à café de levure chimique
3 abricots
800 g de fruits assortis frais (ou surgelés)
2 sa. de nappage translucide
graisse pour la plaque

Chaque part renferme 8 g de protéines, 8 g de graisse, 41 g de glucides = 287 kcal = 1.200 kjoules.

Préparation :

1 Pâte : battre le beurre en mousse avec le sucre. Adjoindre successivement œufs, pulpe de vanille, jus et zeste de citron. Mélanger la farine et la levure, incorporer le mélange peu à peu à la préparation. Etaler la pâte sur une plaque à pâtisserie graissée.

2 Garniture : battre les œufs avec 375 g de sucre. Adjoindre fromage blanc, jus et zeste de citron, semoule et levure. Lisser l'appareil sur la pâte, enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 200°, four à chaleur tournante 180°, gaz t° 3.

Temps de cuisson : 30-40 min.

3 Laver les abricots, les ouvrir et dénoyauter, les couper en tranches. Rincer les baies, les équeuter. Préparer le nappage selon le mode d'emploi avec le reste de sucre et 1/2 l d'eau, le répandre en bandeaux sur le gâteau et garnir aussitôt de fruits. Variante : répartir les fruits sur le gâteau refroidi et napper les fruits avec le nappage, laisser figer. Découper le gâteau en 24 parts.

Conseil: les baies et abricots peuvent être remplacés par d'autres fruits, par ex. des mandarines, poires ou pommes, au choix et en fonction des goûts.

Gâteau au vin mousseux



Ingrédients pour 12 parts :

Pour la pâte :

150 g de chocolat de couverture blanc ou chocolat ordinaire

200 g de cornflakes Vitalis Knusper (Dr. Oetker)

Pour la crème :

1 petite boîte d'abricots (poids égoutté 240 g)

env. 200 ml de jus d'abricot (de la boîte)

200 ml de vin mousseux (à t° ambiante)

1 sa. de Fruttina citron de Dr. Oetker (flan sans cuisson)

100 g de sucre

Pour la garniture :

400 g de crème fleurette froide

1 sa. de sucre vanillé de Dr. Oetker

2 sa. de Cremfix de Dr. Oetker

125 g de crème double de Dr. Oetker

Chaque part renferme 5 g de protéines, 14 g de graisse, 50 g de glucides = 375 kcal = 1.570 kjoules.

Préparation :

1 Poser une feuille de papier sulfurisé sur un plat à tarte et placer l'anneau fermé d'un moule à manqué (26 cm Ø) sur le papier. Egoutter les abricots en récupérant le jus.

2 Casser le chocolat en morceaux, le faire fondre au bain-marie. Mettre les cornflakes dans un sachet de congélation,

bien fermer et écraser avec un rouleau à pâtisserie. Incorporer les cornflakes à la cuillère dans le chocolat. Répartir la préparation à l'intérieur du moule à manqué et tasser avec une cuillère afin d'obtenir un fond homogène. Laisser figer au réfrigérateur pend. env. 1 h.

3 Réserver 6 oreillons d'abricots, couper le reste en petits cubes. Mélanger le jus d'abricot avec le vin mousseux (= 400 ml en tout). Dans une jatte mélanger le sa. de Fruttina avec le sucre, délayer progressivement avec le jus-vin puis battre vigoureusement avec un fouet pend. 1 min. Adjoindre les morceaux d'abricots puis mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que la crème soit figée.

4 Remuer cette crème brièvement, la répartir sur le fond bien froid, lisser.

5 Battre la crème fleurette en chantilly avec le sucre vanillé et le Cremfix, incorporer la crème double, battre encore un peu. Lisser la crème sur la crème précédente, dessiner des ondulations avec le dos d'une cuillère. Disposer les abricots réservés et coupés en forme d'éventails sur le dessus du gâteau. Remettre au réfrigérateur pend. 1 h avant de servir.

6 Au moyen d'une claie soulever le gâteau pour retirer le papier sulfurisé. Décoller le bord du moule délicatement avec un couteau. Décorer le gâteau de feuilles de citronnelle au moment de servir.

Conseil: le vin mousseux peut être remplacé par de l'eau et la crème double par de la crème fraîche.

Petit gâteau au fromage

Ingrédients pour 8 parts :

- 100 g de biscuits à la cuillère
- 75 g de margarine (Rama)
- 1 boîte de mandarines
- 300 g de fromage blanc maigre
- 150 g de yaourt
- 2 cuil. s. de jus de citron
- 150 g de sucre
- 2 sa. de poudre à flan à l'eau (par ex. jaune et vert)

Chaque part renferme 9 g de protéines, 9 g de graisse, 35 g de glucides = 266 kcal = 1.110 kjoules.

Préparation :

1 Emietter les biscuits à la cuillère. Faire fondre la margarine, la mélanger avec les biscuits. Tasser le mélange sur le fond d'un moule à manqué (20 cm Ø) couvert de papier sulfurisé.

2 Egoutter les mandarines en récupérant le jus.

3 Mélanger le fromage blanc avec le yaourt et le jus de citron. Faire chauffer 125 ml d'eau avec 75 g de sucre et la poudre de flan jaune jusqu'à dissolution complète. Laisser tiédir, incorporer à la crème au fromage blanc.

4 Ajouter de l'eau au jus de mandarine afin d'obtenir 250 ml de liquide, chauffer avec le reste de sucre et la poudre de flan verte jusqu'à dissolution complète. Laisser tiédir.

5 Lisser la crème au fromage blanc sur le fond, répartir les fruits sur la crème, recouvrir avec le flan en étalant délicatement. Laisser prendre au réfrigérateur pend. env. 5 h (ou toute une nuit).

Conseil: pour écraser les biscuits, mettez-les dans un sachet de congélation et passez dessus avec un rouleau à pâtisserie.


Photo : Rama

Ingrédients pour 12 parts :

Pour la pâte :

graisse pour le moule
100 g d'amaretti (petits macarons italiens)
100 g de petits beurres
50 g de beurre

Pour la crème :

5 pots de fromage blanc maigre (à 250 g)
6 œufs
200 g de sucre
1 pot de mascarpone (250 g)
100 g de poudre d'amande
jus et zeste râpé d'1 citron non traité
6 cl d'amaretto (liqueur d'amande italienne)

Pour décorer :

50 g d'amaretti
130 g de sucre

Chaque part renferme 21 g de protéines, 23 g de graisse, 49 g de glucides = 499 kcal = 2.086 kjoules.

Préparation :

1 Emietter les amaretti et les petits beurres très fin. Pétrir les miettes avec le beurre, les tasser dans le moule en relevant un bord. Couvrir et laisser au réfrigérateur env. 15 min.

2 Crème : passer le fromage blanc dans un torchon. Battre les œufs en mousse avec le sucre, ajouter fromage blanc, mascarpone, amandes, jus et zeste de citron et amaretto. Répartir la préparation sur le fond et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 180°, four à chaleur tournante 160°, gaz t° 3.
Temps de cuisson : 60 min.

3 Retirer le gâteau du four, attendre 5 min puis renfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 180°, four à chaleur tournante 160°, gaz t° 3.
Temps de cuisson : 15 min.

Laisser tiédir le gâteau. Décorer d'amaretti.

4 Fils de caramel : délayer le sucre dans 3 cuil. s. d'eau, laisser bouillir à feu vif jusqu'à ce que le caramel dore. Laisser ensuite tiédir jusqu'à ce qu'il épaississe. Tremper une fourchette dans le caramel, la retirer avec les fils qui adhèrent et les poser sur le gâteau.



Photo : The Food Professionals

Tarte au fromage aux amandes

Tarte au fromage avec streusels



Photo : The Food Professionals

Ingrédients pour 12 parts :

- 350 g de blé
- 100 g d'orge
- 2 cuil. à café de levure chimique
- 6 œufs
- 300 g de miel
- jus de 2 citrons
- 250 g de beurre ou margarine
- 3 pointes de pulpe de vanille
- 3 pots de fromage blanc maigre (à 250 g)
- 1 cuil. s. de semoule entière
- zeste râpé d'1 citron non traité
- graisse pour le moule
- 1 cuil. s. de poudre d'amande
- 1 cuil. à café de cannelle

Chaque part renferme 17 g de protéines, 23 g de graisse, 45 g de glucides = 456 kcal = 1.090 kjoules.

Préparation :

1 Moudre le blé et l'orge fin, mettre cette farine dans un saladier, mélanger avec la levure. Séparer le blanc d'un jaune d'œuf, délayer le jaune avec la moitié du miel et le jus d'un citron, verser sur la farine. Répartir la moitié du beurre ou de la margarine coupé/e en morceaux sur la farine. Ajouter une pointe de pulpe de vanille et pétrir le tout afin d'obtenir des streusels. Mettre au frais.

2 Crème : presser le fromage blanc dans un torchon. Mélanger le reste de beurre ou margarine avec le reste de miel, incorporer la semoule. Séparer les blancs des jaunes d'œufs restants. Adjoindre les jaunes, le jus et zeste de citron, deux pointes de pulpe de vanille et le fromage blanc à la préparation précédente. Battre les blancs en neige, les incorporer à l'appareil.

3 Tasser la moitié des streusels sur le fond d'un moule à manqué bien graissé. Répartir la crème au fromage blanc sur le fond en formant une légère coupole. Répartir le reste des streusels sur la crème et enfourner au premier échelon.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 180°, four à chaleur tournante 160°, gaz t° 3.
Temps de cuisson : env. 70 min.

Réduire la chaleur avant les 15 dernières min. de cuisson.

4 Laisser refroidir puis saupoudrer avec un mélange d'amandes et de cannelle.



Mise en bouche au fromage



Photo : Lätta

Ingrédients pour env. 100 :

1 gousse de vanille
1 orange non traitée
250 g de cranberries séchées
125 g de Lätta (margarine au yaourt)
220 g de sucre
1 pincée de sel
4 œufs
1 kg de fromage blanc maigre
1 sa. de poudre de flan à la vanille
2 cuil. à café rases de levure chimique
5 cuil. s. de semoule de blé

Chaque part renferme 2 g de protéines, 1 g de graisse, 5 g de glucides = 35 kcal = 149 kjoules.

Préparation :

1 Ouvrir la gousse de vanille en deux, extraire la pulpe. Rincer l'orange à l'eau très chaude, l'essuyer, râper le zeste fin, presser le jus, le chauffer et y faire ramollir les cranberries.

2 Battre la margarine en mousse avec le sucre, la vanille, le zeste d'orange et le sel. Incorporer les œufs un à un puis le fromage blanc, la poudre de flan, la levure, la semoule et pour terminer les baies.

3 Répartir la pâte sur une plaque à pâtisserie (26 x 40 cm) recouverte de papier sulfurisé et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 180°, four à chaleur tournante 155°, gaz t° 3.
Temps de cuisson : env. 25 min.

4 Réduire la t° et poursuivre la cuisson.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 150°, four à chaleur tournante 125°, gaz t° 1.
Temps de cuisson : env. 25 min.

5 Eteindre le four, laisser refroidir le gâteau dans le four. Découper le gâteau refroidi en petits cubes et les placer dans des capsules pour chocolats.

Ingrédients pour 12 parts :

Pour la pâte :

125 g de farine de blé
2 cuil. à café rases de levure chimique
80 g de sucre
1 sa. de sucre vanillé
1 sa. de zeste râpé de citron Finesse de Dr. Oetker
2 œufs
60 ml d'huile (par ex. de tournesol)
60 ml de Fanta citron vert

Pour le flan :

4 citrons verts non traités
1 sa. de poudre de flan Fruttina goût citron (Dr. Oetker)
100 g de sucre
250 ml de Fanta citron vert
100 ml d'eau chaude

Pour la crème au lait caillé :

6 feuilles de gélatine translucide
500 g de lait caillé
100 g de sucre
1 sa. de sucre vanillé

Chaque part renferme 4 g de protéines, 7 g de graisse, 51 g de glucides = 290 kcal = 1.214 kjoules.

Préparation :

1 Mélanger la farine avec la levure, tamiser dans un saladier. Ajouter les autres ingrédients et battre avec le batteur électrique réglé d'abord sur vitesse min. puis sur vitesse max. pend. 2 min. jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Lisser la pâte dans un moule à manqué (26 cm Ø) et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 180°, four à chaleur tournante 160°, gaz t° 2-3.
Temps de cuisson : 15 min.

2 Décoller l'anneau du moule, le retirer. Démouler le gâteau en le retournant sur une claie à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, enlever le fond et laisser refroidir. Retirer le papier délicatement.

3 Garniture : laver 1 citron vert à l'eau très chaude, l'essuyer, prélever le zeste et le découper en très fines lanières (ou éplucher le citron avec un zesteur), réserver. Couper le citron en fines rondelles pour décorer à la fin. Eplucher les 3 citrons restants avec un

couteau bien tranchant en éliminant toute la peau blanche, lever les filets.

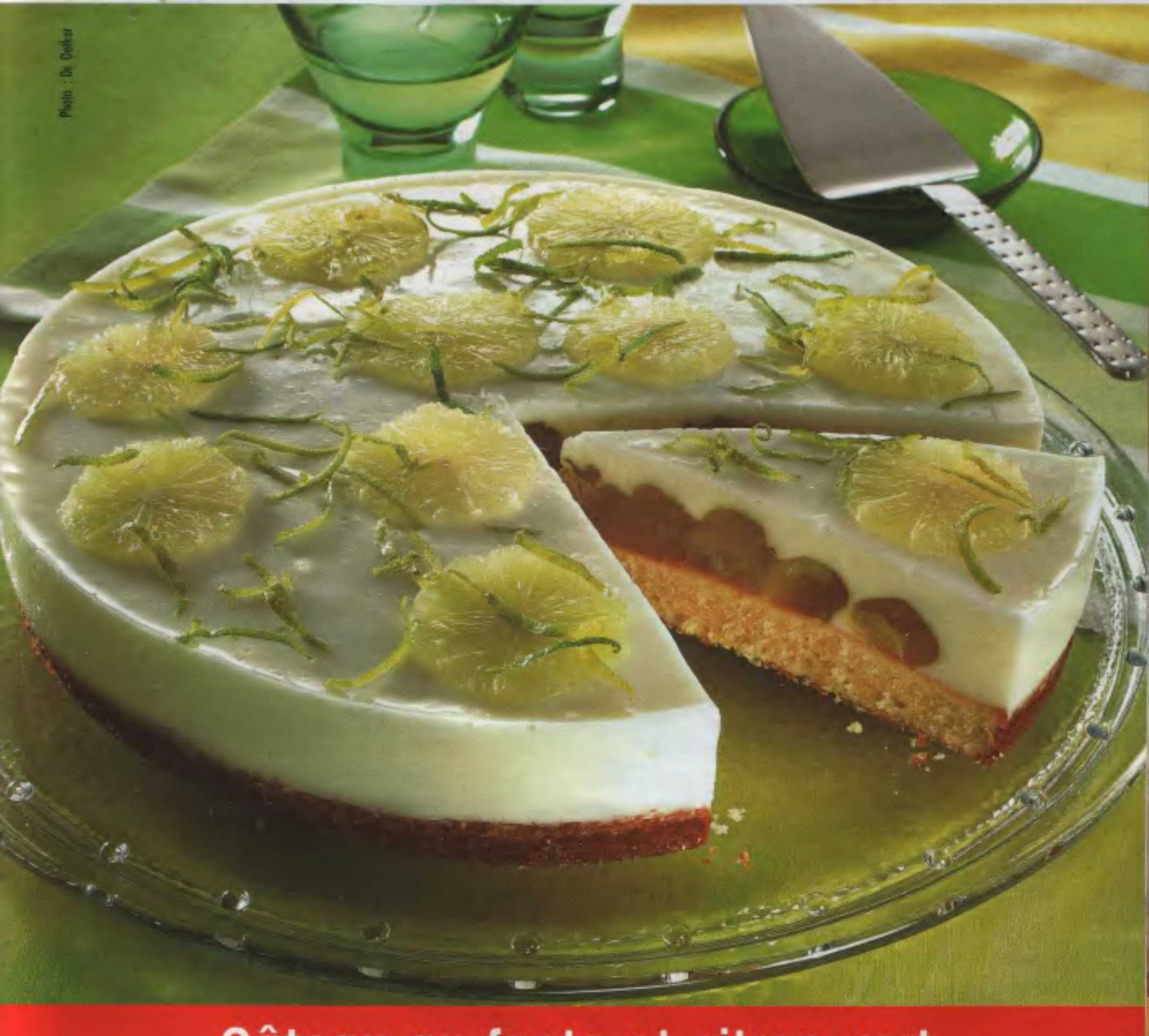
4 Dans une jatte mélanger la poudre de flan avec 100 g de sucre, ajouter 250 ml de Fanta et 100 ml d'eau chaude progressivement en battant au fouet, continuer à battre énergiquement pend. 1 min. Incorporer les filets de citron et laisser au réfrigérateur pend. 3 h min.

5 Poser le fond refroidi sur un plat à tarte, l'entourer de l'anneau du moule ou d'un anneau pâtissier. Remuer le flan refroidi, le mettre dans un sachet de congélation, fermer le sachet, couper un angle et presser le flan en forme de spirale sur le fond en ménageant env. 1,5 cm sur le bord.

6 Crème au lait caillé : laisser détremper la gélatine selon le mode d'emploi. Délayer le lait caillé avec le sucre et le sucre vanillé au fouet. Faire dissoudre la gélatine, y délayer d'abord 4 cuil. s. de lait caillé puis incorporer le reste. Dès que la crème commence à figer, la verser délicatement sur le flan et répartir jusqu'au bord.

7 Décorer le gâteau de lanières de zeste et tranches de citron vert, laisser prendre au réfrigérateur pend. min. 3 h. Enlever l'anneau pâtissier juste avant de servir.

Conseil: le flan peut se préparer la veille de même que le fond du gâteau. Conservez le flan au réfrigérateur, le fond dans une boîte hermétique pend. la nuit.



Gâteau au fanta et citron vert

Ingrédients pour 20 parts :

2 pots de fromage blanc maigre (à 500 g)
125 g de margarine
200 g de fructose
4 œufs
1 sa. de levure chimique
pulpe d'1/2 gousse de vanille
1 sa. de poudre de flan à la vanille (= 40 g)
2 cuil. s. de semoule
jus et zeste râpé d'1 citron non traité

Chaque part renferme 8 g de protéines, 6 g de graisse, 14 g de glucides = 148 kcal = 620 kjoules.

Préparation :

1 Travailler fromage blanc, margarine, sucre et œufs. Mélanger levure chimique, pulpe de vanille, poudre de flan et semoule correctement, incorporer le mélange à la cuillère à la préparation précédente. Pour terminer adjoindre le jus et zeste de citron. Verser la pâte dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 180°, four à chaleur tournante 160°, gaz t° 3.
Temps de cuisson : 60-70 min.

Servir chaud ou froid, avec une compote de cerises et de la crème fraîche.



Photo : The Food Professionals

Cake minceur

Gâteau au fromage frais



Ingrédients pour 16 parts :

Pour le fond :

- 10 biscottes
- 75 g de beurre allégé Du Darfst
- 2 cuil. s. de sucre
- 1 pincée de cannelle

Pour la crème :

- 600 g de fromage frais Finesse au babeurre
- 100 g de sucre (ou 90 g de sucre et 1 sa. de sucre vanillé)
- 1 cuil. à café de fécule
- 1 sa. d'arôme de citron
- 1-2 cuil. s. de jus de citron
- 5 œufs

Pour le nappage :

- 50 g de sucre glace
- 1 cuil. s. de jus de citron

Chaque part renferme 7 g de protéines, 7 g de graisse, 17 g de glucides = 161 kcal = 673 kjoules.

Préparation :

1 Emietter les biscottes très fin (par ex. à la moulinette). Malaxer les miettes avec le beurre, le sucre et la cannelle. Tasser l'appareil sur le fond d'un moule à manqué (26 cm Ø) recouvert de papier sulfurisé en relevant un bord d'env. 1 cm. Mettre au frais.

2 Travailler le fromage frais avec le sucre, la fécule, l'arôme et le jus de citron. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Incorporer les jaunes au fromage. Battre les blancs en neige, les incorporer à l'appareil.

3 Etaler la préparation sur le fond, enfourner et laisser dorer.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 175°, four à chaleur tournante 150°, gaz t° 2.
Temps de cuisson : 45 min.

4 Couvrir de papier aluminium et poursuivre la cuisson.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 175°, four à chaleur tournante 150°, gaz t° 2.
Temps de cuisson : 20 min.

Laisser tiédir le gâteau à four éteint, porte entrouverte. Le sortir et laisser refroidir complètement.

5 Avec le sucre glace et le jus de citron préparer un nappage et napper le gâteau.



Tarte au fromage à la mandarine



Photo : The Food Professionals

Ingrédients pour 12 parts :

Pour la pâte :

250 g de farine
3 cuil. s. de sucre
180 g de beurre ou margarine
1 œuf
graisse pour le moule

Pour la garniture :

8 cuil. s. de noix de coco râpée
350 g de mandarines
4 œufs
jus d'1 citron
750 g de fromage blanc maigre
200 g de sucre
3 cuil. s. de fécule
2 cuil. s. de confiture de citron

Chaque portion renferme env. 15 g de protéines, 25 g de graisse, 45 g de glucides = 466 kcal = 1.952 kjoules.

Préparation :

1 Préparer une pâte brisée avec la farine, le sucre, le beurre ou la margarine et l'œuf en pétrissant rapidement, laisser reposer au froid env. 1 h.

2 Abaisser la pâte, en foncer un moule à manqué graissé (24 cm Ø) en relevant un bord. Piquer le fond avec une fourchette et pré cuire.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 180°, four à chaleur tournante 160°, gaz t° 3.
Temps de cuisson : 10 min.

3 Garniture : faire griller 5 cuil. s. de noix de coco dans une poêle sans graisse. Eplucher les mandarines, séparer les quartiers. Séparer les blancs des jaunes d'œufs, battre les blancs en neige. Mélanger jaunes, jus de citron, fromage blanc, sucre, fécule et noix de coco, incorporer les blancs délicatement.

4 Etaler 3 cuil. s. de crème au fromage sur le fond précuit, garnir de mandarines, recouvrir avec le reste de crème et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 180°, four à chaleur tournante 160°, gaz t° 3.
Temps de cuisson : 60 min.

5 Napper le gâteau de confiture au citron à la sortie du four. Laisser refroidir et saupoudrer avec le reste de noix de coco.

Ingrédients pour 16 parts :

Pour la pâte :

- 250 g de farine
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 125 g de margarine allégée
- 45 g de sucre
- 1 œuf
- légumes secs pour cuire la pâte

Pour la crème :

- 3 œufs
- 30 g de margarine allégée
- 500 g de fromage blanc maigre
- 90 g de sucre
- 1 cuil. à café de zeste râpé d'1 citron non traité
- 2 cuil. s. de jus de citron
- 4 cuil. s. de raisins secs
- 2 cuil. s. de fécule
- 2 cuil. s. de poudre de flan à la vanille

Chaque part renferme 8 g de protéines, 7 g de graisse, 33 g de glucides = 232 kcal = 973 kjoules.

Préparation :

1 Préparer la pâte avec la farine, la levure, la margarine, le sucre et l'œuf, ramasser en boule, l'envelopper dans du film alimentaire et laisser reposer au froid env. 30 min.

2 Abaisser la pâte et en foncer un moule à manqué (26 cm Ø) recouvert de papier sulfurisé. Couvrir la pâte de papier sulfurisé, répartir les légumes secs sur le papier et enfourner à mi-hauteur.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 200°, four à chaleur tournante 180°, gaz t° 4.
Temps de cuisson : env. 10 min.

3 Enlever les légumes secs, réduire la t° et poursuivre la cuisson.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 180°, four à chaleur tournante 160°, gaz t° 3.
Temps de cuisson : env. 5 min.

4 Garniture : séparer les blancs des jaunes d'œufs. Faire fondre la margarine, ajouter fromage blanc, jaunes d'œufs, sucre, zeste et jus de citron. Mélanger les raisins secs avec la fécule, les incorporer à l'appareil ainsi que les blancs battus en neige. Répartir la préparation sur le fond et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 180°, four à chaleur tournante 160°, gaz t° 3.
Temps de cuisson : env. 50 min.



Photo : Weight Watchers

Tarte au fromage et raisins secs

Ingrédients pour 20 parts :

Pour la pâte :

- 100 g de noix de coco râpée
- 4 œufs
- 125 g de sucre
- 1 sa. de sucre vanillé
- 125 g de farine
- 1 cuil. à café rase de levure chimique
- 25 g de cacao (non sucré)
- un peu de poudre de cannelle

Pour la crème :

- 500 g de crème fleurette froide
- 2 sa. de Cremfix de Dr. Oetker
- 600 g de fromage frais double crème
- 5 cuil. s. de jus de citron
- 2 sa. de Fruttina (poudre de flan) goût citron Dr. Oetker
- 150 g de sucre
- 500 ml d'eau chaude

Pour le nappage :

- 1 sa. de Fruttina (poudre de flan) goût citron Dr. Oetker
- 100 g de sucre
- 500 ml d'eau chaude
- 50 g de noix de coco râpée

Chaque portion renferme 6 g de protéines, 23 g de graisse, 34 g de glucides = 368 kcal = 1.542 kjoules.

Préparation :

1 Pâte : faire griller la noix de coco dans une poêle téflon sans graisse, laisser refroidir dans une assiette. Graisser une plaque de 40 x 30 cm, poser un cadre à pâtisserie sur la plaque.

2 Pâte à biscuit : dans une jatte battre les œufs en mousse au batteur électrique réglé sur vitesse max. pend. 1 min., additionner le sucre vanillé mélangé avec le sucre progressivement en continuant de battre encore 2 min. Mélanger farine, cacao et cannelle, tamiser et incorporer en battant un court instant à vitesse min. Incorporer la noix de coco. Lisser la pâte dans le cadre sur la plaque, enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 200°, four à chaleur tournante 180°, gaz t° 3-4.
Temps de cuisson : 10 min.

Laisser refroidir le biscuit sur la plaque posée sur une claie.

3 Battre la crème fleurette en chantilly avec le Cremfix. Délayer le fromage frais avec le jus de citron. Dans une jatte mélanger 2 sa. de Fruttina avec le sucre, verser progressivement 500 ml d'eau chaude en remuant, battre ensuite au fouet énergiquement pend. 1 min. Mélanger cette crème à la crème au fromage puis incorporer la crème chantilly. Lisser la crème sur le biscuit. Laisser prendre au réfrigérateur pend. env. 1 h.

4 Nappage : mélanger la poudre de flan avec le sucre dans une jatte, additionner l'eau progressivement en remuant, battre ensuite énergiquement au fouet pend. 1 min. Répartir aussitôt sur la crème précédente et laisser figer au réfrigérateur pend. env. 1 h.

Garnir de noix de coco avant de servir. Décoller le cadre pâtissier au moyen d'un petit couteau.

Conseil: battre 250 g de crème fleurette en chantilly avec 1 sa. de Cremfix de Dr Oetker et 2 cuil. s. de jus de citron. Mettre dans une poche à pâtisserie à embout lisse et décorer le gâteau. Orner de morceaux de citron.



Photo : Dr. Oetker

Gâteau à la noix de coco

Gâteau au fromage et au citron



Photo : Dr. Oetker

Ingrédients pour 16 parts :

Pour le fond :

- 150 g de gaufrettes fourrées
- 100 g de beurre

Pour la garniture :

- 400 g de crème fleurette froide
- 400 g de fromage frais double crème
- 1 sa. de sucre vanillé de Dr. Oetker
- 3 cuil. s. de jus de citron
- 1 1/2 sa. de Fruttina, poudre de flan, goût citron de Dr. Oetker
- 100 g de sucre
- 250 ml d'eau chaude

Pour le nappage :

- 1/2 sa. de Fruttina, poudre de flan, goût citron de Dr. Oetker
- 50 g de sucre
- 250 ml d'eau chaude
- 100 g de crème fleurette bien froide
- 16 demi-tranches de citron confit

Chaque part renferme 4 g de protéines, 24 g de graisse, 52 g de glucides = 447 kcal = 1.873 kjoules.

Préparation :

1 Pâte : mettre les gaufrettes dans un sachet de congélation, le fermer et écraser avec un rouleau à pâtisserie. Faire fondre le beurre dans une petite casserole, ajouter les miettes de gaufrettes et bien mélanger. Recouvrir un plat à tarte (26 cm Ø) de papier sulfurisé, poser l'anneau du moule sur le plat, tasser le mélange beurre-miettes de gaufrettes dans le moule au moyen d'une cuillère.

2 Crème : battre la crème fleurette en chantilly. Délayer le fromage frais avec le sucre vanillé et le jus de citron. Dans un saladier mélanger 1 1/2 sa. de poudre de flan avec le sucre, ajouter progressivement 250 ml d'eau chaude en remuant, battre ensuite énergiquement au fouet pend. 1 min. Incorporer d'abord le flan au fromage puis la chantilly. Etaler l'appareil sur le fond, lisser. Laisser prendre au réfrigérateur env. 1 h.

3 Nappage : mélanger 1/2 sa. de poudre de flan avec 50 g de sucre, verser progressivement 250 ml d'eau chaude en remuant, battre ensuite énergiquement au fouet pend. 1 min. Répartir aussitôt le nappage sur la crème précédente et laisser figer au réfrigérateur pend. env. 1 h.

4 Retirer le papier sulfurisé en glissant un plateau plat sans rebord sous le gâteau. Décoller le bord du moule avec un petit couteau.

5 Battre la crème fleurette en chantilly, la mettre dans une poche à pâtisserie à embout étoilé et presser 16 rosaces sur le gâteau. Décorer de tranches de citron confit.

Conseil: si vous utilisez des gaufrettes non fourrées, mélangez les miettes avec 125 g de beurre fondu.

Quiche au fromage



Photo : CMA

Ingrédients pour 12 parts :

Pour la pâte brisée :

- 100 g de beurre froid
- 200 g de farine
- 1/2 cuil. à café de sel
- 50 g de poudre de noisettes
- 1 cuil. s. de vinaigre de vin blanc
- 1/2 verre d'eau froide

Pour la garniture :

- 100 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 2 cuil. s. d'huile de colza
- 250 g de fromage râpé
- 200 g de vacherin râpé
- 200 ml de crème fraîche (10 %)
- 4 œufs
- sel, poivre
- 2 œufs mollets

Chaque part renferme 16 g de protéines, 30 g de graisse, 13 g de glucides = 385 kcal = 1.612 kjoules.

Préparation :

1 Couper le beurre en petits morceaux, les poser sur le plan de travail. Couvrir de farine, sel et noisettes et hacher le tout avec un long couteau. Ajouter le vinaigre et l'eau et pétrir rapidement. Envelopper la pâte dans du film alimentaire et laisser reposer au froid env. 30 min.

2 Pétrir la pâte encore une fois, l'abaisser sur le plan de travail fariné. Graisser et fariner un moule (24 cm Ø), le foncer de pâte en relevant un bord. Piquer le fond avec une fourchette, mettre au froid.

3 Nettoyer les champignons, les émincer. Peler l'échalote et l'ail, hacher menu. Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire suer l'échalote et l'ail, ajouter les champignons et faire revenir à feu vif pend. env. 5 min. Laisser tiédir.

4 Mettre la crème fraîche, les œufs, les champignons dans un saladier, saler et poivrer. Adjoindre le fromage râpé. Répartir la préparation sur la pâte. Couper les œufs en deux, enfoncer les moitiés dans la garniture. Enfourner au premier niveau du four.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 225°, four à chaleur tournante 200°, gaz t° 4.

Temps de cuisson : env. 30 min.

Ingrédients pour 4 portions :

- 125 g de tilsiter (Du Darfst)
- 100 g de jambon cuit
- 100 g de beurre allégé (Du Darfst)
- 3 œufs
- 100 g de farine
- 1 cuil. à café rase de levure chimique
- 1 cuil. à café de moutarde
- 1 cuil. s. de fines herbes hachées (par ex. persil, ciboulette)
- poivre
- 1 cuil. à café d'huile
- chapelure pour le moule
- 1 tomate pour décorer

Chaque part renferme 27 g de protéines, 23 g de graisse, 20 g de glucides = 410 kcal = 1.710 kjoules.

Préparation :

1 Couper le fromage et le jambon en petits cubes. Battre le beurre, incorporer œufs, farine, levure, fromage, jambon, moutarde, fines herbes et poivre.

2 Avec un pinceau huiler un moule à cake et le saupoudrer de chapelure. Y verser la préparation et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 180°, four à chaleur tournante 155°, gaz t° 2-3.
Temps de cuisson : env. 35 min.

3 Démouler le cake, décorer chaque part de tranches de tomate.

Recette berlinoise



Photo : Du Darfst

Cake au jambon

Tarte à la poire et au fromage de chèvre



Ingrédients pour 4 portions :
1 portion de pâte feuilletée surgelée (275 g)
graisse pour le moule
200 g de fromage de chèvre
100 g de crème fraîche (24 % m.g.)
1 jaune d'œuf
3 poires
3 cuil. s. de sucre
feuilles de thym
poivre rose en grains

Chaque part renferme 15 g de protéines, 42 g de graisse, 42 g de glucides = 608 kcal = 2.545 kjoules.

Préparation :

1 Dérouler la pâte, foncer un moule à manqué (26 cm Ø) graissé et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 200°, four à chaleur tournante 180°, gaz t° 4.
Temps de cuisson : env. 5 min.

2 Délayer le fromage de chèvre avec la crème fraîche et le jaune d'œuf, étaler sur la pâte et poursuivre la cuisson.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 200°, four à chaleur tournante 180°, gaz t° 4.
Temps de cuisson : env. 10 min.

3 Couper les poires en quatre, les épépiner et couper en tranches, les pocher pend. 5 min. dans 100 ml d'eau et du sucre. Les égoutter et répartir sur la couche de fromage. Poursuivre la cuisson.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 200°, four à chaleur tournante 180°, gaz t° 4.
Temps de cuisson : 5 min.

4 Décorer la tarte de petites feuilles de thym et de grains de poivre rose.

Conseil: cette recette peut se préparer également en variante sucrée. Dans ce cas, remplacez le fromage de chèvre, la crème fraîche, le jaune d'œuf et le poivre par du flan à la vanille et de la crème fleurette.

Diana

N° 90 · F: € 2,50
B/L: € 2,20 · SFR 4,90 · CAN$ 4,00 · DOM: € 2,75 · TUN: DTU 3,500 · MAR: 25 DH · TOM: 400 XPF

La pâtisserie facile



Avec indications de calories et petits conseils

L 19263 - 90 - F: 2,50 € - RD
Parution trimestrielle
Juillet 2008

Tartes au fromage & cie







Notes de l'éditeur

Ce titre est édité par
BPV Medien Vertrieb GmbH & Co. KG
Römerstraße 90
D-79618 Rheinfelden

Directeur de la publication:
Bozidar Luzanin

Responsable de la rédaction:
Valeska Bauer

Directrice de la rédaction internationale:
Gertrud Herberth

Directeur commercial:
Hans-Jürgen Schatz

Distribution
France:
M.L.P.
F-38070 St.-Quentin-Fallavier
Belgique:
AMP
rue de la Petite Ile 1
1070 Bruxelles

Service abonnements pour la Suisse et la France:
ABO-Service A bis Z GmbH
Gewerbestrasse 2
Postfach
CH-4105 Biel-Benken
Tel. pour la Suisse: 061/7269444
Fax pour la Suisse: 061/7219072
Tel. pour la France: 0041/61/7269444
Fax pour la France: 0041/61/7219072
email: info@abo-service.ch

Service abonnements pour la Belgique:
PARTNER PRESS
rue de la Petite Ile 1
1070 Bruxelles – Brussel
Tel.: 02/556.41.40
Fax: 02/525.18.35
email: partnerpress@ampnet.be
Compte bancaire: 210-098161830

Direction de la fabrication:
Dieter Model

Imprimerie:
OZ-Druck & Medien GmbH
Römerstr. 90, 79618 Rheinfelden
Imprimé en Allemagne

Chers lecteurs,

La tarte au fromage est un gâteau confectionné à partir de fromage blanc ou de fromage frais, d'œufs et de lait.
Il existe une multitude de variantes pour ce gâteau. La tarte au fromage à l'américaine se fait par exemple avec un fond en miettes de biscuits. En Suisse et en Allemagne, on privilégie un fond en pâte brisée. L'adjonction de baies ou de fruits à noyau (par ex. des framboises, mûres, abricots, mandarines, pommes ou même raisins secs) à la crème au fromage permet d'obtenir des variantes intéressantes. Pour varier le goût, on peut ajouter également de l'arôme de vanille ou de fruits (citron, orange), du sirop d'érable ou du jus de pamplemousse. Quelle que soit la recette que vous allez choisir, nous vous souhaitons un très bon appétit à tous !

La Rédaction

Sommaire des recettes :

Tarte au fromage



Ingrédients pour 12 parts :

Pour la pâte :
- 200 g de farine
- 1 cuil. à café rase de levure chimique
- 60 g de sucre
- 1 sa. de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 100 g de margarine liquide
- 1 petit œuf

Pour la crème :
- 2 petits œufs
- 750 g de fromage blanc maigre
- 125 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 1 cuil. à café rase de zeste de citron non traité
- 1 cuil. s. bombée de farine
- 1 cuil. s. bombée de fécule

Il faut également
- sucre glace pour saupoudrer

Chaque part renferme 12 g de protéines, 8 g de graisse, 34 g de glucides = 255 kcal = 1.080 kjoules.

Préparation :

1 Préparer une pâte brisée avec les ingrédients indiqués, la laisser reposer 30 min. au froid.

2 Abaisser la pâte sur le plan de travail fariné, en foncer un moule à manqué beurré (26 cm Ø) en relevant un bord. Piquer le fond avec une fourchette et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 180°, four à chaleur tournante 155°, gaz t° 2.
Temps de cuisson : 10 min.

3 Crème : séparer les blancs des jaunes d'œufs. Travailler les jaunes avec le fromage blanc, 120 g de sucre, la pulpe de vanille, le zeste de citron, la farine et la fécule. Battre les blancs en neige avec le reste de sucre, les soulever délicatement à l'appareil. Répartir la crème sur la pâte précuite et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 180°, four à chaleur tournante 155°, gaz t° 2.
Temps de cuisson : 60 min.

Couvrir la tarte éventuellement en cours de cuisson.

4 Démouler la tarte sur une claie à pâtisserie. Saupoudrer d'un film de sucre glace au moment de servir.

Gâteau au fromage et aux fruits



Ingrédients pour 24 parts :

Pour la pâte :

300 g de farine
2 cuil. à café de levure chimique
140 g de sucre
140 g de beurre froid
2 gros œufs
graisse pour la plaque
film alimentaire

Pour la crème, la garniture et le nappage :

6 œufs
240 g de sucre
2 cuil. s. de jus de citron
350 ml d'huile de colza pressée à froid
1 kg de fromage blanc maigre
3/4 l de lait
2 sa. de poudre de flan goût vanille (pour 1/2 l de lait)
1 boîte d'abricots (425 ml)
250 g de fraises
250 g de framboises
2 cuil. à café de sucre glace
menthe pour décorer

Chaque part renferme 11 g de protéines, 22 g de graisse, 34 g de glucides = 380 kcal = 1.590 kjoules.

Préparation :

1 Travailler la farine, la levure, le sucre, le beurre coupé en petits morceaux et les œufs avec les crochets pétrisseurs du batteur électrique puis pétrir rapidement à la main afin d'obtenir une pâte homogène. L'envelopper dans du film alimentaire et laisser reposer au froid pend. env. 30 min.

2 Graisser une plaque à pâtisserie d'env. 32 x 39 cm. Abaisser la pâte et en foncer la plaque ou l'aplatir directement dans la plaque avec les mains farinées.

3 Garniture : séparer les blancs de 4 jaunes d'œufs. Travailler 4 jaunes, 2 œufs, 200 g de sucre et le jus de citron, incorporer successivement l'huile de colza, le fromage blanc, le lait et la poudre de flan. Répartir la préparation sur la pâte et enfourner.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 200°, four à chaleur tournante 180°, gaz t° 3.
Temps de cuisson : 30 min.

4 Peu avant la fin de la cuisson battre les blancs en neige puis ajouter le reste de sucre progressivement. Continuer de battre jusqu'à ce que le sucre soit parfaitement dissout. Etaler les blancs en neige sur le gâteau et enfourner au 2^{e} échelon.

T° de cuisson : four électrique préchauffé à 200°, four à chaleur tournante 180°, gaz t° 3.
Temps de cuisson : 10 min.

Laisser refroidir.

5 Egoutter les abricots dans une passoire. Les couper en tranches. Laver les fraises, les égoutter et couper en deux. Trier les framboises. Couper le gâteau en 24 parts, les disposer sur un plat à tarte et décorer de fruits. Saupoudrer de sucre glace et décorer de menthe.